

Objectifs :

Aborder la retraite de façon sereine, comme une nouvelle étape de vie.
Transmettre et partager son savoir, quitter son poste serein.
Apprivoiser le temps libre : prendre du temps pour soi et l'utiliser pour entretenir sa santé.
Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
Faire un bilan personnel.

Public concerné et prérequis :

Responsables et collaborateurs des services RH/personnel, responsables et assistants du service social, futurs retraités, préretraités
Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Qualification des intervenants :

Formation animée par un consultant spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Vidéo-projecteur, Paper-board,
Evaluation au début de la formation sur les attentes
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques
Exercices ,Support de cours envoyé par mail

Durée, effectifs :

14 heures.
11 stagiaires.

Programme :

Anticiper sa retraite
Préparer des projets motivants pour une retraite réussie
Vivre sereinement la fin des relations professionnelles
S'organiser pour bien quitter l'entreprise
Remettre en question les idées dépassées sur la retraite

Mettre à jour ses attentes réelles et ses véritables besoins
Organiser ses nouveaux temps (personnel, familial, social...)
Être un senior en pleine forme (sport, sommeil...)
Oser vivre ses rêves : des outils pour les réaliser concrètement
Aider sans se faire envahir : vie familiale, vie sociale

Se donner les moyens de vivre pleinement cette nouvelle phase
Donner un sens à sa nouvelle vie
Rester utile tout en prenant soin de soi
Connaître ses valeurs et les faire respecter
Poser des limites sans froisser ses proches
Connaître ses croyances limitantes et les dépasser

Options en plus:

- 1 journée d'initiation à l'utilisation d'un ordinateur
- 1 journée de recherche et d'accompagnement pour la mise en œuvre de projet (contact associations, continuer à travailler comme senior de temps en temps...)
- 2h en consultation avec un psychothérapeute
- 2h en consultation avec un coach de vie

NOS CONSULTANTS POUR LA FORMATION:

Un médecin du travail et un psychologue du travail

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation tout au long de la formation
Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs
Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

Sanction visée :

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui

OUI

Tarif :

520,00 €

Taux de satisfaction de la formation :

90.5